

Schrittsprung

Schulstufe: Mittelstufe

Kernposition:



Bewegungsmerkmale mit **Kernbewegungen**

Anlauf:

- ▶ **Der Anlauf ist ein Vorderfusslauf**
- ▶ Der letzte Schritt ist leicht verkürzt

Absprung:

- ▶ Der Fuss setzt beim Absprung über die ganze Sohle auf
- ▶ Der Oberkörper ist in der Absprungposition aufrecht
- ▶ **Der Absprung erfolgt explosiv durch kräftiges Strecken des Sprungbeines nach vorne-oben**
- ▶ **Es erfolgt eine Ganzkörperstreckung**
- ▶ **Das Schwungbein zieht beim Absprung deutlich sichtbar nach oben**
- ▶ Es erfolgt ein kräftiger Armeinsatz nach vorne-oben

Bewegungsmerkmale mit **Kernbewegungen**

Flug:

- ▶ Das Schwungknie bleibt bei der Flugphase hoch
- ▶ Das Sprungbein zeigt in der Flugphase zum Absprungpunkt zurück
- ▶ **Die Füße werden zur Landung weit nach vorne gebracht**
- ▶ Der Oberkörper zieht zu den Knien hin

Landung:

- ▶ Die Fusstellung ist bei der beidbeinigen Landung parallel
- ▶ **Es wird im Gleichgewicht gelandet; das Gesäss befindet sich auf Höhe der Füße**